



श्री टी. एस. सिंहदेव
मान. स्वास्थ्य मंत्री, छत्तीसगढ़

डेंगू से बचाव के उपाय

- डेंगू के मच्छर दिन के समय काटता है और साफ व ठहरे पानी में पनपता है।
- घर और कार्यस्थल के आस-पास कहीं भी पानी जमा न होने दें।
- पुराने टायर, प्लास्टिक के कप, बोटलों आदि में पानी इकट्ठा न होने दें।
- पानी की टंकी को पूरी तरह ढक कर रखें।
- कूलर, ड्रम, गमले, पशु-पक्षियों के पानी के बर्तन आदि को हर सप्ताह खाली कर सुखाएं।
- मच्छरों के काटने से बचने हेतु पूरी आस्तीन के कपड़े पहनें एवं सोते समय मच्छरदानी का नियमित उपयोग करें।



- बुखार के समय पानी, नारियल पानी, शिकंजी और तरल पदार्थों का अधिक सेवन करें।
- तेज बुखार, सिरदर्द, आंखों के पीछे एवं मांसपेशियों में दर्द तथा थकान होने पर नजदीकी स्वास्थ्य केन्द्र में सम्पर्क करें।
- दर्द निवारक दवाइयां जैसे पैरासिटामॉल, ब्रूफेन एवं एंटीबायोटिक आदि का सेवन चिकित्सक की सलाह पर ही लें।

शासकीय स्वास्थ्य केंद्रों पर जांच एवं उपचार

निःशुल्क उपलब्ध है।

स्वास्थ्य संबंधी किसी भी जानकारी के लिए टोल फ्री नंबर **104** पर संपर्क करें।